

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Боярской Дарьи Юрьевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Понятие здорового образа жизни в современном мире настолько популярно, что даже пользуется обще известной аббревиатурой - ЗОЖ.

Система ЗОЖ включает в себя огромное число понятий. Тем не менее, основное значение, по сути, в этой системе справедливо относится физической культуре и спорту.

Физическая культура в жизни каждого человека является частью образа жизни. Она как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья волновали человечество со времен сотворения мира. Здоровье в конечном итоге зависит от способности успешно регулировать взаимосвязь между физической, биологической и социально-экономической средой. Устойчивое развитие возможно только в том случае, если люди здоровы, однако большинство мероприятий в области развития оказывают определенное негативное влияние на состояние окружающей среды, что в свою очередь приводит к возникновению или усилению многих проблем, связанных с охраной здоровья. И наоборот, именно отсутствие достаточного развития негативно сказывается на состоянии здоровья многих людей, и эти проблемы могут быть решены только в рамках развития.

В системе совершенствования личности физическая культура составляет основу полноценной жизнедеятельности, а именно, активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и творческого самовыражения. Физическая культура в жизни любого общества выполняет множество важнейших функций, таких как развивающая, воспитывающая, образовательная, оздоровительно-гигиеническая, общекультурная и др.

Благодаря физкультурно-оздоровительной деятельности у любого человека крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая система, растёт сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются

физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются и закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство, самоопределение и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие.

Естественная, защитная устойчивость организма повышается физическими упражнениями. Наблюдения за состоянием здоровья детей показывают, что у них снижается частота так называемых простудных заболеваний. В случае заболевания (например, при вспышке гриппа) такие дети переносят болезнь значительно легче, чем не занимающиеся спортом. В этом и состоит **актуальность** предложенной темы.

Объектом нашего исследования стал учебно тренировочный процесс у школьников, занимающихся спортом и не занимающихся.

Предметом исследования стала методика развития физических качеств и их влияние на ЗОЖ школьников.

Гипотеза. Мы уверены, что достаточное, разумное двигательная деятельность в подростковом возрасте оказывает положительное влияние на здоровье и физическое развитие школьников.

Это и является составной частью здорового образа жизни.

Вопрос нашего исследования определяется возможностью двигательной активности оказывать очень сильное влияние на организм человека, и в особенности на детский организм.

Целью работы явилось исследование и выявление различий в физическом развитии учащихся средней общеобразовательной школы и учащихся, занимающихся в секции легкой атлетики и их состояние здоровья.

В **задачу** исследования входило:

1. Установить уровень развития основных двигательных качеств и функциональных показателей у мальчиков среднего возраста гимназии № 7 и в школе олимпийского резерва № 6 по легкой атлетике.
2. Сопоставить уровень основных физических качеств и физического развития учащихся подросткового возраста в обеих группах.

3. Определить взаимосвязь между степенью развития физических качеств и уровнем здоровья учащихся.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В главе 1 представлен теоретический анализ научно-методической литературы по теме влияния физических нагрузок на организм. Были рассмотрены вопросы: взаимосвязи функциональных систем организма и физических нагрузок; влияния легкоатлетических упражнений на организм человека; физиологии организма школьника; возрастных анатомо-физических особенностей организма подростков; необходимых условий формирования физических качеств; классификации уровней физической подготовленности и физического здоровья подростков.

В главе 2 представлен педагогический эксперимент обосновывающий влияние занятий легкой атлетикой на здоровый образ жизни школьников, приведены результаты исследования.

Наблюдения проводились в Гимназии № 7 г. Саратова и ШОР № 6 (отделение легкой атлетики).

Исследования проходили в двух 9-х классах. Всего было обследовано 20 подростков. Школьники в основном занимались на уроках физической культуры согласно учебному плану

Дети школьных классов и ШОР далее будут обозначены соответственно группа «Б» и группа «А».

Работа была проведена в 2 этапа. Первый этап в начале сентября 2019 года. Второй в конце декабря 2019 года. При обследовании учащихся жалоб на общее самочувствие не было.

Все дети оценивались по физическому развитию и состоянию здоровья на основе данных, приведенных в их индивидуальных медицинских картах. При оценке физического развития учитывались следующие показатели: рост стоя и масса тела, спирометрия и кистевая динамометрия. Для оценки физического развития подростков проводились контрольные испытания.

Первая часть работы сентябрь 2019 года. В течение месяца велось наблюдение за ходом работы тренировочных занятий по легкой атлетике в ШОР и за уроками физической культуры в гимназии № 7.

Занятия по физической культуре строились на принципах демократизма, гуманизма, педагогического сотрудничества, личностного подхода, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Уроки проходили на высоком профессиональном уровне в соответствии с учебной программой. Организация учебного процесса строилась рационально с использованием различных методов (фронтальный, групповой, индивидуальный).

Уроки проводились в спортивном зале. Приемы, применяемые преподавателем на уроке повышали активность ребят, их интерес к занятиям, способствовали проявлению инициативы у детей.

Учащиеся школы принимали активное участие в различных спортивно-массовых мероприятиях. Для педагогического эксперимента были отобраны мальчики не занимающиеся спортом.

В спортивной секции обучение проводилось квалифицированным тренером. Оно включало приемы, способствующие развитию умственной и физической активности, мобилизации волевых усилий занимающихся в связи с необходимостью преодоления трудностей. У юных легкоатлетов тренировки были направлены на развитие силы, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Комплексный подбор упражнений и тренировочных нагрузок обеспечивал возможность одновременного развития на каждой тренировке сразу нескольких физических качеств.

На втором этапе, проходившем в конце декабря 2019 года проводились те же педагогические тесты, что и на первом этапе исследования.

Изменения показателей физических качеств у не занимающихся спортом учащихся осуществляется под влиянием классно-урочных занятий, проводимых по общепринятой программе, а у юных спортсменов - под

воздействием специально направленных тренировочных занятий.

В сентябре 2019г. исследовали морфологические и физиометрические показатели. Из морфологических показателей изучали длину и массу тела, из физиометрических показателей изучали ЖЕЛ.

Полученные результаты исследований показывают, что в физическом развитии у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция к увеличению физических показателей. Однако выраженность этих сдвигов была неоднозначной.

У обследуемых контрольной группы наблюдались увеличение массы тела и ЖЕЛ, а ростовые изменения - носили менее выраженный характер. У обследуемых же экспериментальной группы все эти показатели носили более яркий характер (см. табл. 2.2.1, 2.2.2).

Таблица 2.2.1.

*Показатели физического развития мальчиков 13-14 лет
контрольной группы*

Контрольная группа	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (мл)
1 этап	157,9	42,2	1937,5
2 этап	161,7	47,2	2537,5
Изменение	3,8	5,0	600

Таблица 2.2.2.

*Показатели физического развития мальчиков 13-14 лет
экспериментальной группы*

Контрольная группа	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (мл)
1 этап	155,4	42	2212,5
2 этап	160,1	46,1	3037,5
Изменение	4,7	4,1	825

Мы приводим результаты наблюдений за изменениями физических качеств мальчиков-подростков средней школы, не занимающихся спортом (контрольная группа), и занимающихся в секции по легкой атлетике (экспериментальная группа).

В сентябре и декабре 2019 г. исследовали показатели кистевой динамометрии сгибателей и разгибателей рук и степень развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Все полученные результаты исследований показывают, что в развитии физических качеств у школьников, как в первой, так и за второй, прослеживалась тенденция к увеличению показателей силы. Уже на первых этапах существует разница в показателях. Но у легкоатлетов они выше, чем у ребят, не занимающихся спортом, и на протяжении всего эксперимента разница в показателях растёт. Так же существенная разница видна из упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

У обследуемых первой группы изменения показателей кистевой динамометрии были достоверными, а изменения показателей степени развития силы не носили достоверного характера. А у обследуемых второй группы изменения показателей кистевой динамометрии и степень, развития силы были достоверны (табл. 2.2.3 и табл. 2.2.4).

Таблица 2.2.3.

*Показатели развития силы у мальчиков 13-14 лет
контрольной группы*

Контрольная группа	Сила правой кисти (кг)	Сила левой кисти (кг)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1 этап	16,6	16,2	23,8
2 этап	17,8	17,1	28,2
Изменение	1,2	0,9	4,4

Таблица 2.2.4.

*Показатели развития силы у мальчиков 13-14 лет
экспериментальной группы*

Контрольная группа	Сила правой кисти (кг)	Сила левой кисти (кг)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
1 этап	16,1	16,7	34,3
2 этап	18,7	18,3	40,1
Изменение	2,6	1,6	6,7

Таблица 2.2.5

Показатели скоростно-силовых качеств мальчиков 13-14 лет.

	1 группа - прыжок в длину с места (см)	2 группа - прыжок в длину с места (см)
1 этап	188,2 ±3,8	192,6 ±3,3
2 этап	194,8 ±3,7	203,8 ± 3,2
Изменение	6,6	11,2

В декабре 2019г. исследовали качество гибкости. Из качества гибкости изучали наклон вперед. Результаты исследований свидетельствуют об увеличении физического качества-гибкости, как в первой, так и во второй группах. У обследуемых контрольной группы сдвиги составили 0,6 см, которые произошли под влиянием занятий физической культурой, а у обследуемых экспериментальной группы сдвиг равняется 1,2 см, благодаря комплексу тренировок.

Причем, как на первом, так и на втором этапе, данные гибкости у обследуемых второй группы превышают результаты обычных школьников, У обследуемых экспериментальной и контрольной групп показатели гибкости были не достоверны (табл. 2.2.6).

Таблица 2.2.6

*Показатели качества гибкости мальчиков 13-14 лет**контрольной и экспериментальной групп*

	1 группа - наклон вперед (см)	2 группа - наклон вперед (см)
1 этап	4,2 ± 1,3	4,7± 0,5
2 этап	4,8 ± 0,3	5,9 ± 0,6
Изменение	0,6	1,2

В декабре 2019г. Исследовали качество быстроты. Из качества быстроты изучали бег на 30 м. Результаты показывают, что в показателях проявления быстроты (скорости) прослеживается рост, как в первой, так и во второй группах. Однако, в первой группе сдвиг был меньше (90,2 сек), чем во второй группе (0,4 сек). У обследуемых экспериментальной группы изменения показателей качества быстроты носили достоверный характер. А сдвиги в контрольной группе были не достоверными (табл. 2.2.7).

Таблица 2.2.7

*Показатели скоростных качеств мальчиков 13-14 лет
контрольной и экспериментальной групп*

	1 группа - бег на 30 м, (время в секундах)	2 группа - бег на 30 м, (время в секундах)
1 этап	5,5 ±0,3	5,1 ±0,2
2 этап	5,3 ±0,2	4,7 ± 0,2
Сдвиги	0,2	0,4

В декабре 2019г. исследовали качество выносливости. Из качества выносливости изучали бег на 800 м. Результаты исследований показывают, что в физических качествах у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция роста уровня развития качества выносливости.

Причём, у спортсменов это качество более выражено, разница в показателях составляла 20 сек, что связано с систематическими тренировочными занятиями. У обследуемых первой и второй групп изменения показателей выносливости носили достоверный характер. Однако, у обследуемых экспериментальной группы, судя по таблице биометрии, достоверность была наивысшей (табл. 2.2.8).

*Показатели качества выносливости мальчиков 13-14 лет
контрольной и экспериментальной групп*

	1 группа - бег на 800 м, (время в минутах)	2 группа - бег на 800 м, (время в минутах)
1 этап	3,09 ± 0,04	2,50 ± 0,01
2 этап	2,58 ± 0,03	2,39 ± 0,02
Сдвиги	0,11	0,21

Результаты исследования показывают, что легкоатлеты по всем использованным тестам имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов.

После получения всех данных и их обработке, нам стало интересно, не существует ли какой-либо связи между ними и посещаемости, так как в данном случае посещаемость - это эквивалент или главный показатель состояния здоровья школьника.

При сравнении были получены очевидные данные: при увеличении показателей развития физических качеств снижалось количество пропущенных занятий.

Так в контрольной группе заболеваемость снизилась почти на 15% (по данным классных журналов). В группе же спортсменов этот показатель составил почти 20%. В переводе на уроки это соответственно составляет 1,5 и 2 урока.

В главе 3 наглядно (в виде диаграмм) показаны изменения показателей развития физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Результаты исследования показывают, что легкоатлеты по всем показателям имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов. Например, сдвиги показателей скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) у спортсменов равнялись 21 см. А у не спортсменов 17 см. Это говорит о положительном воздействии систематических занятий спортивной деятельностью, которая проводится круглогодично и исключительно при личной заинтересованности занимающихся.

2. Показатели физического развития изменились в результате систематических занятий в школе и в секции по легкой атлетике. Но у занимавшихся они выше. Например, показатели ЖЕЛ в экспериментальной группе на 1 этапе равнялись 2140 мл, а на 2 этапе они составили 2960 мл, сдвиг - 820 мл, тогда как у обследуемых контрольной группы сдвиг был почти в 2 раза меньше и составлял -470 мл.

3. Занятия физической культурой, проводимые по школьной программе, являются недостаточными для эффективного развития физических качеств и двигательных способностей у школьников, они способны лишь поддержать естественное развитие организма. Поэтому для повышения физической подготовленности необходимо заинтересовать ребят занятиями спортом, активнее и настойчивее привлекать учащихся к занятиям в спортивных секциях школы, ШОР, спортивных клубах, к активному и здоровому образу жизни.

4. Из результатов видно, что секционные занятия, проводимые в ШОР, способствуют более успешному развитию всех физических качества функциональных возможностей детского организма, а также благоприятствуют укреплению здоровья.

Это говорит о положительном воздействии систематических занятий

спортивной деятельностью, которая проводится круглогодично и исключительно при личной заинтересованности занимающихся. Занятия физической культурой, проводимые по школьной программе, являются недостаточными для высокого уровня развития физических качеств и двигательных способностей у школьников. Поэтому для повышения физической подготовленности необходимо заинтересовать ребят спортом, активнее и настойчивее привлекать учащихся к занятиям в спортивных секциях школы, ШОР, спортивных клубах.

Данные, полученные в ходе исследования, полностью подтвердили выдвинутые нами предположения о благотворном влиянии физической культуры и спорта на развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости увеличения количества часов, отведенных на активную двигательную деятельность. Для этого необходимо дальнейшее качественное улучшение проводимых занятий по физической культуре. Желательно так же дополнять их факультативными секционными часами.

Такой комплексный подход, несомненно, приведет к положительным сдвигам, как в развитии физических качеств, так и в укреплении физического, психологического и морального здоровья детей среднего школьного возраста, что является, как нам кажется главной задачей физической культуры.

РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании сделанных выводов мы можем дать некоторые рекомендации:

1. Необходимо более широко использовать разнообразные формы и Средства физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика до начала занятий, физкультминутки, физкультпаузы, игры на переменах и т.д.;
2. Школьников необходимо активно привлекать к систематическим

занятиям спортом в различных спортивных секциях, клубах, специализированных детско-юношеских спортивных школах;

3. При выполнении уроков физической культуры рекомендуется больше уделить внимание их качеству; для этого необходимо внедрять передовые педагогические технологии.